



平成27年 10月 献立表

平成27年9月30日

港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子

給食マナー目標 : 食器具を丁寧に使う
給食栄養目標 : 主食・主菜・副菜を知ろう

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
1	木	都民の日						
2	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 東京都 ☆					697	26.4
		ごはん		精白米				
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長葱	削り節(だし)		
		とびうおメンチ	とびうお, 卵	パン粉, 小麦粉, サラダ油	玉葱, ニンニク, 生姜	ケチャップ, 塩, コショウ 中濃ソース		
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油, 白ゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		牛乳	牛乳					
5	月	ごはん		精白米			621	22.3
		大根と油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		大根	削り節(だし)		
		八宝焼き	ハム, 卵	サラダ油, 三温糖	玉葱, 筍, 干椎茸, 長葱, 生姜	酒, 塩, 醤油		
		きんぴら		サラダ油, つきこんにゃく 三温糖, 白ゴマ	ゴボウ, 人参, レンコン	みりん, 醤油, 一味唐辛子		
		フルーツ(梨)			梨			
		牛乳	牛乳					
6	火	パン		パン			507	26.5
		コーンクリームスープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 人参, 玉葱, 生姜 ホールコーン, クリームコーン	鶏がら, 塩, コショウ ペイリーパウダー		
		鮭のパン粉焼き	鮭	オリーブ油, パン粉	ニンニク, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン バジル, オレガノ, 醤油		
		ブロッコリーのグリーンサラダ		サラダ油	ブロッコリー, キャベツ キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
7	水	ファミリー給食 ☆ おべんとう給食 ☆					りんご 685	りんご 24.0
		和風ロコモコ丼	豚ひき肉, 豆腐 卵, 味噌	精白米, パン粉, 白ゴマ ゴマ油, 三温糖, でん粉	玉葱, 生姜, 干椎茸	塩, コショウ, 醤油 みりん, 酒		
		ベジタブルソテー		サラダ油, バター	人参, 玉葱, グリンピース ホールコーン	塩, コショウ		
		ジャーマンポテト		サラダ油, ジャガイモ	玉葱, ピーマン	塩, コショウ		
		ミニトマト			ミニトマト			
		セレクトジュース リンゴジュース / グレープフルーツジュース		リンゴジュース / グレープフルーツジュース		グレープ フルーツ 677	グレープ フルーツ 25.9	
8	木	ごはん		精白米		564	22.8	
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油, 里芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱			削り節(だし), 塩, 醤油
		鶏肉の塩麴焼き	鶏肉					塩麴, 酒
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ 人参, 生姜			酢, 醤油, 塩, 酒
		牛乳	牛乳					
9	金	目の愛護デー(10/10)					580	21.2
		トマトスパゲティ	ベーコン	オリーブ油, 上白糖 スパゲティ	ニンニク, 玉葱, シメジ, トマト	塩, コショウ, 鷹の爪, パプリカ バジル, ペイリーパウダー トマトピューレ, ケチャップ		
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ		
		ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	粉糖	ブルーベリー, ブルーベリージャム	赤ワイン		
		牛乳	牛乳					
12	月	体育の日						
13	火	ごはん		精白米		541	24.1	
		イカのねぎソース	イカ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク			酒, 醤油, 酢
		筑前煮	鶏肉	サラダ油, こんにゃく 里芋, 三温糖	ゴボウ, 人参, 筍, レンコン 大根, 干椎茸, サインゲン			削り節(だし), 酒, 塩, 醤油
		カブとキュウリのゆかり漬			カブ, キュウリ, ゆかり			塩
		牛乳	牛乳					
14	水	ゴボウのガーリックライス		精白米, オリーブ油	ゴボウ, ニンニク, パセリ ホールコーン	塩, 醤油	576	21.4
		豆腐ときのこのスープ	豆腐		生姜, シメジ, えのき茸	鶏がら, 酒, 塩, コショウ 醤油		
		鶏肉のリンゴソース	鶏肉	上白糖	リンゴ, レモン	白ワイン, 塩, コショウ, 醤油 リンゴ酢, みりん, 赤ワイン		
		パプリカサラダ		サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
15	木	ソース焼きそば	豚肉, 干桜えび, 青のり	サラダ油, 蒸し中華麺	玉葱, 人参, 干椎茸 キャベツ, モヤシ	塩, ウスターソース コショウ, 中濃ソース	609	20.7
		モヤシの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油, 白ゴマ	キャベツ, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, コショウ, 醤油		
		フルーツ(柿)			柿			
		牛乳	牛乳					
16	金	じゃこワカメごはん	ちりめんじゃこ 炊き込みワカメ	精白米		628	26.3	
		カブの味噌汁	油揚げ, 味噌		カブ, 長葱			削り節(だし)
		切干大根入り卵焼き	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	長葱, 切干大根			酒, 塩, 醤油
		キャベツのおひたし			小松菜, キャベツ, 人参			醤油
		牛乳	牛乳					

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g
19	月	ごはん		精白米			665	31.4
		ワカメスープ	ワカメ	白ゴマ	生姜, 筍, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		
		タラのカラフル酢豚風	タラ	でん粉, サラダ油, 三温糖	人参, 筍, 干椎茸 玉葱, ビーマン 赤パプリカ, 黄パプリカ	醤油, 酢, ケチャップ		
		白菜の即席漬け			白菜, 人参	塩		
		フルーツ(みかん)			ミカン			
		牛乳	牛乳					
20	火	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆				723	16.0	
		カポナータ丼	鶏肉	精白米, サラダ油	玉葱, 赤パプリカ, ズッキーニ 椎茸, ナス, ニンニク, パセリ ホールトマト, 生姜			ペイリーパウダー, 鶏ガラ バジル, オレガノ, タバスコ ウスターソース, 中濃ソース, 醤油 塩, コショウ
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ			鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーパウダー
		パンナコッタ	牛乳, 生クリーム	上白糖	桃缶			アガー, 白ワイン
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
21	水	みそラーメン	豚ひき肉, 味噌	中華麺, サラダ油 ゴマ油, でん粉	ニンニク, 生姜, 人参 玉葱, キャベツ, ニラ 干椎茸, 長葱, ホールコーン	鶏ガラ, みりん, 醤油 甜麺醬, コショウ	646	21.8
		白菜と油揚げのかりかりサラダ	油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白ゴマ	白菜, キュウリ, 人参, 生姜	酢, 塩, 醤油		
		スイートポテト	牛乳, 生クリーム, 卵	サツマイモ, バター, 上白糖				
		牛乳	牛乳					
22	木	ごはん		精白米			650	22.5
		豆腐となめこの味噌汁	豆腐, 味噌		なめこ, 小松菜, 長葱	削り節(だし)		
		豚肉の生姜炒め	豚肉	サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱	醤油, 酒		
		ポテトサラダ		ジャガイモ, マヨネーズ	人参, キュウリ, ホールコーン	酢, 塩, コショウ		
		牛乳	牛乳					
23	金	日本の行事食 ☆ 十三夜・栗名月 (10/25) ☆				672	26.7	
		吹き寄せごはん		精白米, むき栗, 銀杏 三温糖	筍, 干椎茸, シメジ, 人参			だし昆布, 削り節(だし) 酒, 醤油, 塩
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱			だし昆布, 削り節(だし) 醤油, 塩
		マンダイの香味焼き	マンダイ	白ゴマ	長葱, 生姜, ニンニク			醤油, みりん, 酒
		大根とキュウリの風味漬け			キュウリ, 大根, 生姜			塩
		あずき2色白玉だんご	小豆	白玉粉, 三温糖	カボチャ			塩
		牛乳	牛乳					
26	月	親子読書週間 ☆ 「目黒のさんま」より ☆				639	25.5	
		ごはん		精白米				
		きのこ汁		里芋, こんにゃく, でん粉	椎茸, シメジ, えのき茸, 小葱			だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油
		さんまの塩焼き	サンマ					塩, 醤油
		白菜のゴマ味噌和え	味噌	三温糖, 白ゴマ	小松菜, 人参, 白菜			みりん, 醤油
牛乳	牛乳							
27	火	親子読書週間 ☆ 「パンダのポンポン」より ☆				569	20.8	
		ポンポンのサンドイッチ	ツナ	食パン, バター, ジャガイモ マヨネーズ	キャベツ, キュウリ, 人参 ホールコーン			酢, 塩, コショウ
		秋のクリームスープ	鮭, 牛乳	サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 玉葱, 生姜 マッシュルーム, 椎茸 シメジ, 小松菜			白ワイン, 鶏ガラ, 塩 ペイリーパウダー, コショウ
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ ホールコーン, 玉葱			酢, 塩, コショウ
牛乳	牛乳							
28	水	親子読書週間 ☆ 「西の魔女が死んだ」より ☆				670	26.3	
		シーフードピラフ	イカ, むきエビ	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉葱, ホールコーン マッシュルーム, パセリ			塩, コショウ, 白ワイン
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ			鶏ガラ, 塩, ペイリーパウダー コショウ
		西の魔女のキッシュ	鮭, 卵, 牛乳 チーズ, 生クリーム	バター	ニンニク, 玉葱, マッシュルーム 赤パプリカ, ホウレン草			白ワイン, 塩, コショウ オレガノ
牛乳	牛乳							
29	木	親子読書週間 ☆ 「日本むかし話」より ☆				612	22.0	
		こぎつねうどん	鶏肉, 油揚げ	三温糖, うどん	玉葱, 人参, 大根, 小松菜			だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油, 酒, みりん
		モヤシのゴマ和え		三温糖, 白ゴマ	人参, ニラ, モヤシ			醤油
		おかしながぐり	牛乳, 卵	サツマイモ, 上白糖, バター 栗, 小麦粉, 素麺, サラダ油				塩
牛乳	牛乳							
30	金	世界の行事食 ☆ ハロウィン ☆				718	18.7	
		チキンカレー	鶏肉	精白米, サラダ油 ジャガイモ, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱			赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 ペイリーパウダー, ケチャップ ウスターソース, カレー粉
		大根サラダ		サラダ油	キャベツ, キュウリ, 大根, 玉葱			塩, 酢, コショウ
		パンプキンパイ	生クリーム	パイ生地, 三温糖	カボチャ			シナモン, 塩
牛乳	牛乳							

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。